



瀬戸内市地産地消メニュー認定

## おご (いぎす) の酢和え ※材料あるだけ

地元食材：1品 / 食塩含有量：0.3g / 総エネルギー 13kcal

- 料理のセールスポイント -

6月頃干潮の時、色んな海草の中から拾う。島で昔から伝えられたヘルシーメニューです。海藻 100%

### <コメント>

お盆には、仏様へのお供えとして作られていた郷土料理です。海藻とぬか汁を固めた低カロリーで繊維豊富な磯の香が楽しめる一品です。今ではおご (いぎす) がなかなか手に入りやすく、貴重な郷土料理です。

メニュー提供店 (旅館・民宿)

民宿 ふる里

瀬戸内市牛窓町牛窓 5523

TEL (0869) -34-2746 FAX (0869) -34-2878

HP <http://www.oka.urban.ne.jp/home/furusa10/>

瀬戸内市地産地消ヘルシータウン推進事業

お問合せ：瀬戸内市保健福祉部健康づくり推進課

TEL (0869) -26-5961 FAX (0869) -26-8002